

Zdravé cvičení

Ten, kdo žije zdravě,
rád si zacvičí,
proběhne se hravě,
nohy procvičí.

Umiš dřepy? Ukaž jaké?

Pořádně se protáhni,
ruce vzhůru natáhni.

Nádech, výdech na konci,
zdravíme vás, sportovci.

Čisté ručičky

Umyvadlo jen se třpytí,
ukaž, jak se umíš mýti.

Ať se v něm tvé ručičky,
lesknou jak dvě rybičky.

Jedna ruka, druhá ruka,
cákaly jak v rybníku,
mydlily se, umyly se,
teď skočí do ručníku.

Čistíme si zoubky

Čistím zoubky, řízy, řízy,

Ať jsou bílé jako břízy.

čistím vpředu, čistím vzadu,
horní a pak dolní řadu.

Čistím zoubky, řízy, říz,
ať jsou bílé jako sníh.